

05 - 09 июня 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Длительное нахождение в душном непроветриваемом помещении, а также систематический перегрев могут закончиться серьезными проблемами со здоровьем, обмороком. Не стоит забывать также об опасностях высокой солнечной активности для здоровья. Врачи рекомендуют не выходить на улицу с 11.00 до 16.00 и пить достаточное количество жидкости.

В жару повышается тепловая нагрузка на организм. Обычно это вызывает просто дискомфорт, но может приводить к тепловому истощению, а затем и к тепловому удару.

Тепловой удар – следствие перегрева организма в результате длительного пребывания организма под воздействием высокой температуры. Его можно ощутить не только на летнем пляже, но и в сауне, при особых видах работы (пекарни, керамическое производство). Организм не в состоянии поддерживать нормальную температуру тела, и она стремительно растет, в результате нарушается кровообращение и потоотделение, в тканях накапливаются свободные радикалы. Тепловой удар может вызвать тяжелые последствия, вплоть до остановки сердца.

Солнечный удар – частный пример теплового удара. После длительного пребывания на открытом солнце без защиты голова перегревается, сосуды расширяются, и кровь застаивается в мозгу. При солнечном ударе, прежде всего, страдает нервная система, поэтому этот вид перегрева особенно опасен.

Тепловым и солнечным ударам наиболее подвержены дети, подростки, пожилые люди, а также люди находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. У данной категории лиц по разным причинам хуже работает система терморегуляции организма – процессы, направленные на поддержание стабильной температуры организма. Явной опасности подвергают себя те, кто собирается провести отпуск в жарких странах, испытывая организм на прочность. Но, даже если вы никуда вы не собираетесь – должны знать, что такое тепловой и солнечный удары и уметь от него защититься.

Признаки теплового удара. Многим знакомы легкая тошнота и тяжесть в голове при пребывании в переполненном транспорте или при посадке в машину, которая провела на стоянке весь летний день. Это - признаки теплового удара. Правда, они быстро проходят, поскольку были вызваны незначительным перегревом. В более тяжелых случаях основные **признаки теплового или солнечного удара** - это:

ТЕПЛОВОЙ УДАР



- покраснение лица (при солнечном) и кожи тела (при тепловом ударе);
- частое дыхание с одышкой;
- резкая слабость, сонливость;
- головная боль;
- тошнота, рвота;
- головокружение, потемнение в глазах (у детей часто наблюдаются носовые кровотечения);
- частый и слабый пульс;
- в тяжелых случаях — повышение температуры тела, потеря сознания, судороги, галлюцинации, судороги.

Профилактика теплового и солнечного ударов:

- старайтесь не выходить на улицу в разгар жары – с 11 до 16 часов, при передвижении по улицам старайтесь больше находиться в тени,
- не занимайтесь подвижными играми и тяжелой физической работой в жаркое время суток и под палящим солнцем;
- одежда в жаркую погоду должна быть легкой, светлой, из натуральных тканей,
- не находите долго на солнце с непокрытой головой, по возможности носите головной убор;
- откажитесь от тяжелой жирной пищи;
- поддерживайте правильный водно-солевой баланс организма: питье слабого чая, минеральной негазированной и чистой питьевой воды способствует правильной терморегуляции;
- не употребляйте алкогольные напитки, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма;
- откажитесь от косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов.
- регулярно проветривайте помещения ранним утром или вечером, когда спадет жара. Приток свежего воздуха обеспечивает правильную работу внутренних систем организма, помогает лучше адаптироваться к внешним воздействиям (в том числе и кратковременному перегреву).

Следуйте этим простым советам, и вы отлично справитесь с жаркой погодой. Хорошего здорового лета!